



LES ENFANTS DE 0 À 6 ANS
ET LES ÉCRANS

LES ÉCRANS



... et nous !

AVEC LES FAMILLES AGOGO ET PATRO,
OBSERVEZ LES DIFFÉRENCES !

Une journée dans la famille **AGOGO!**

0/3 ANS

9H30



12H15



19H00



Une journée dans la famille **PATRO!**

0/3 ANS

9H30



12H15



19H00



Une journée dans la famille AGOGO!

3/6 ANS

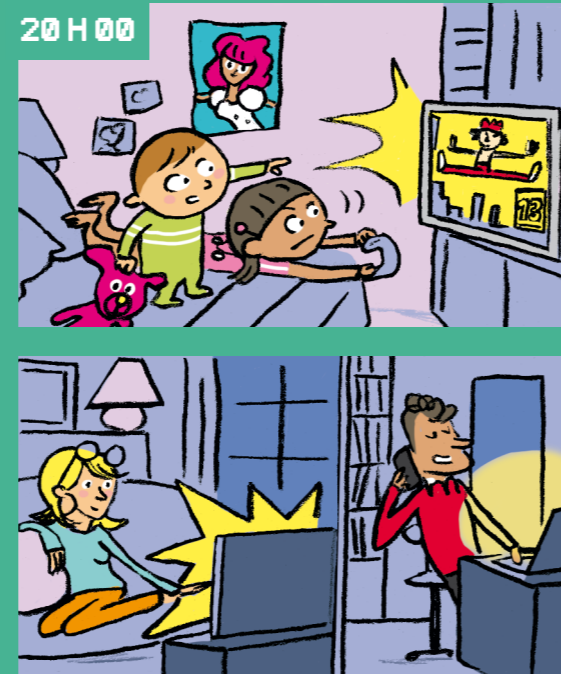
9 H 30



16 H 30



20 H 00



9 H 30



16 H 30



20 H 00



3/6 ANS

Quelle utilisation

DES ÉCRANS

faites-vous, dans votre famille ?

1. À LA MAISON :

- J'ai toujours mon téléphone à proximité. Je le consulte de temps en temps.
- ▲ Je vérifie très régulièrement mes sms, mes appels, Internet, les réseaux sociaux...
- Je dépose mon téléphone à un endroit et je ne l'utilise que s'il sonne.

2. JE ME SERS DE MA TABLETTE :

- Mais mes enfants n'y ont pas accès.
- Pour jouer avec mes enfants sur des applications adaptées.
- ▲ Pour que mes enfants aient accès à leurs programmes préférés à tout moment.



3. L'ORDINATEUR/LA TABLETTE ME SERT PRINCIPALEMENT :

- Pour consulter régulièrement mes mails, utiliser des applications et services sur Internet.
- ▲ Pour regarder quotidiennement des vidéos, aller sur les réseaux sociaux, faire des jeux en ligne.
- Pour faire des recherches précises de temps en temps : recettes de cuisine, bricolage...

4. PENDANT QUE JE PRÉPARE LE REPAS, MES ENFANTS :

- ▲ Sont souvent devant la télévision, un jeu vidéo ou la tablette.
- S'amuse avec leurs jouets.
- Regardent un dessin animé que nous avons choisi, de temps en temps.



5. À LA MAISON, QUAND NOUS JOUONS, C'EST PLUTÔT :

- ▲ Chacun sur sa console, sa tablette ou son téléphone.
- Ensemble autour d'un jeu de société.
- Ensemble autour d'un jeu interactif, sur la console ou la tablette.

● ● ● RÉSULTATS

UNE MAJORITÉ DE ▲ : VOTRE UTILISATION DES ÉCRANS EST IMPORTANTE !

Afin de limiter l'exposition de vos enfants, pourquoi ne pas commencer par évaluer le temps que vous et votre famille passez devant les écrans au cours d'une journée ?

UNE MAJORITÉ DE ● : VOTRE UTILISATION DES ÉCRANS EST RAISONNÉE !

Vous avez un usage raisonné des écrans. Malgré tout, limitez le temps passé devant les écrans et favorisez les activités créatives ou à l'extérieur.

UNE MAJORITÉ DE ■ : VOTRE UTILISATION DES ÉCRANS EST MODÉRÉE !

Vous maîtrisez le temps passé sur les écrans et vous privilégiez des activités variées en famille. En effet, passer du temps en famille ne veut pas dire devant un écran ! Continuez sur cette voie !



POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES ENFANTS ET LES ÉCRANS...

••• Livres

POUR LES PARENTS : • *3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir*,
Serge TISSERON, éditions Éres, Toulouse

POUR LES ENFANTS : • *C'est un livre*, Lane SMITH, éditions Gallimard
(à partir de 2 ans)

• *Samsam regarde trop la télé*,
Gwenaëlle BOULET, Serge BLOCH, Astrid SCARAMUS,
éditions Bayard Jeunesse (à partir de 3 ans)

• *Le Doudou de maman*,
Denis LEVY-SOUSSAN, Marjorie BEAL,
éditions du Ricochet (à partir de 3 ans)

• *Les Croc'Télés*,
Patricia BERREBY, Claudia BELINSKY,
éditions Casterman Album (à partir de 4 ans)



••• Sites Internet

- www.mpedia.fr
- www.yapaka.be/ecrans
- www.naitreetgrandir.com



**Mutualité Française
Normandie**

16 avenue du 6 Juin
14000 CAEN

www.normandie.mutualite.fr

Document réalisé en partenariat avec le REAAP 27
(Réseau d'Écoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents de l'Eure),
le service « Parentalité » de la commune de Pont-de-l'Arche et
l'association La Semaine des 4 Jeudis (Maison du Jeu Louviers)